TECHNOGYM
The Wellness Company

Technische Informationen

Software der Version 700

Software der Version 500

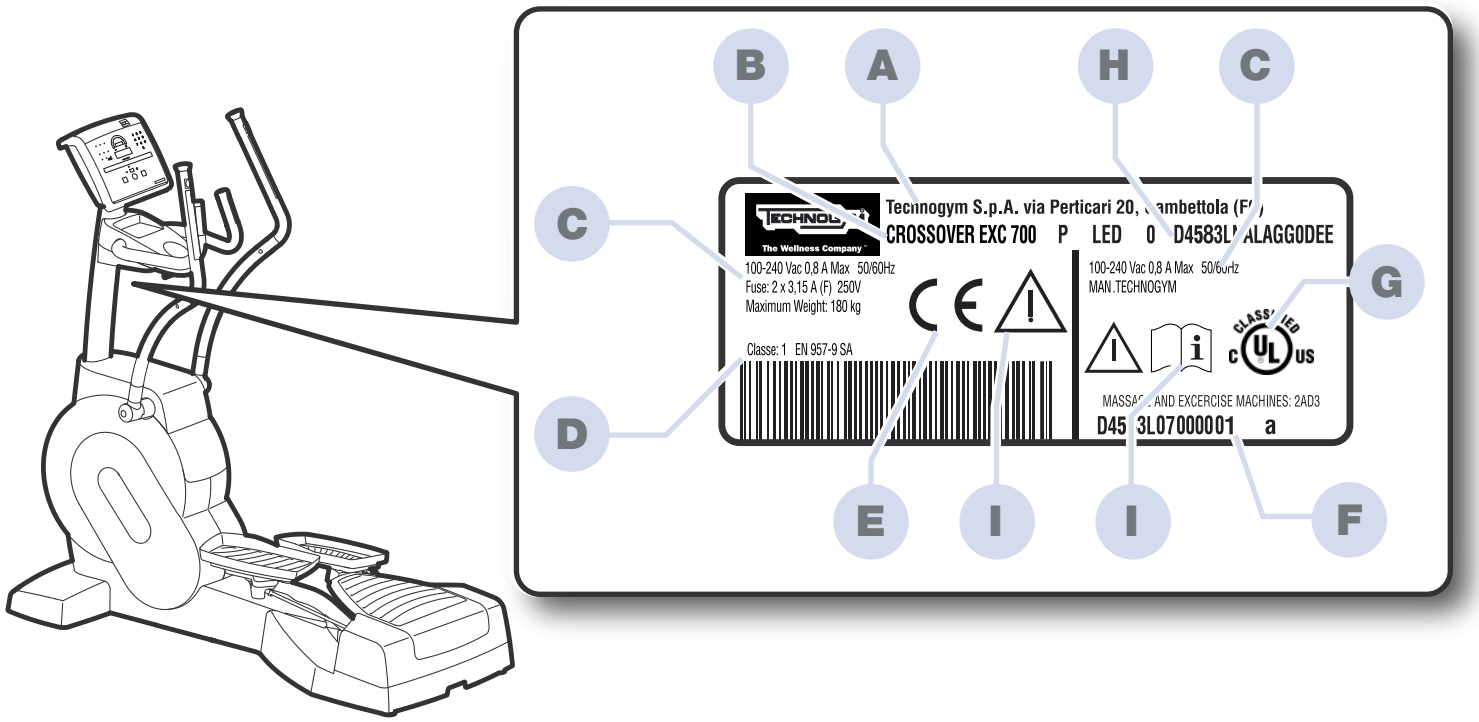
CROSSOVER

Benutzerhandbuch

Inhaltsverzeichnis

Angaben zu Hersteller und Gerät 3
Beschreibung des Geräts 5
Technische Daten 15
Zubehör 17
Sicherheitsvorrichtungen und -schilder 18
Installationsort 20
Verschieben des Gerätes 21
Niveauregulierung 22
Netzanschluss (Versionen 700 und 500) 23
Anschluss an eine andere Vorrichtung 25
Routinewartung 28
Auswechseln der Sicherungen (Versionen 700 und 500) 29
Wiederaufladen der Batterie (Versionen 700 SP und 500 SP) 30
Abhilfe bei Störungen 31
Technischer Kundendienst 33
Lagerung 34
Entsorgung des Geräts 34
Ein- und Ausschalten 35
Feststellung der Herzfrequenz 37
Ergonomische Trainingsposition 40

Angaben zu Hersteller und Gerät



A - Name und Anschrift des Herstellers
B - Produktbeschreibung
C - Elektrische Eigenschaften und Art der Sicherungen (bei den Versionen 700 und 500)
D - Geräteklasse
E - CE-Zertifizierung
F - Serien- und Produktionsnummer
G - Zertifikationszeichen für USA und Kanada
H - Produktnummer
I - Weist auf das Benutzerhandbuch hin

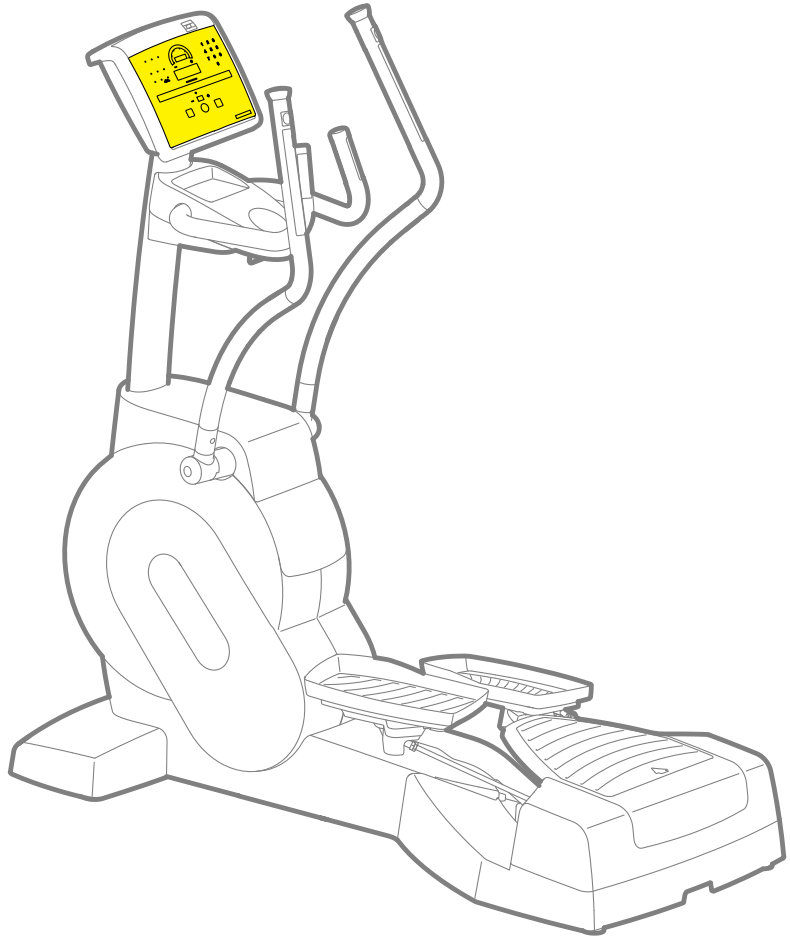
Die in der Abbildung angeführten Werte sind rein ungefähre. Für korrekte Informationen kontrollieren Sie bitte das Etikett auf dem Gerät oder die im Abschnitt *Technische Daten* angeführten Daten.

Die Geräte mit den Codes DAG73M.., DAG53M... sind für eine medizinische Verwendung bestimmt und wurden für die Verwendung in praxen, Krankenhäusern, Kliniken und Sportzentren entwickelt und realisiert, zum Zwecke der therapie und der muskulären rehabilitation.

Die Geräte mit den Codes DAG73M.., DAG53M... dürfen nur von oder in der Nähe von Kindern, Invaliden, Behinderten oder personen mit offensichtlichen physischen problemen verwendet werden, wenn sie unter strenger aufsicht eines arztes oder qualifiziertem Fachpersonal stehen.

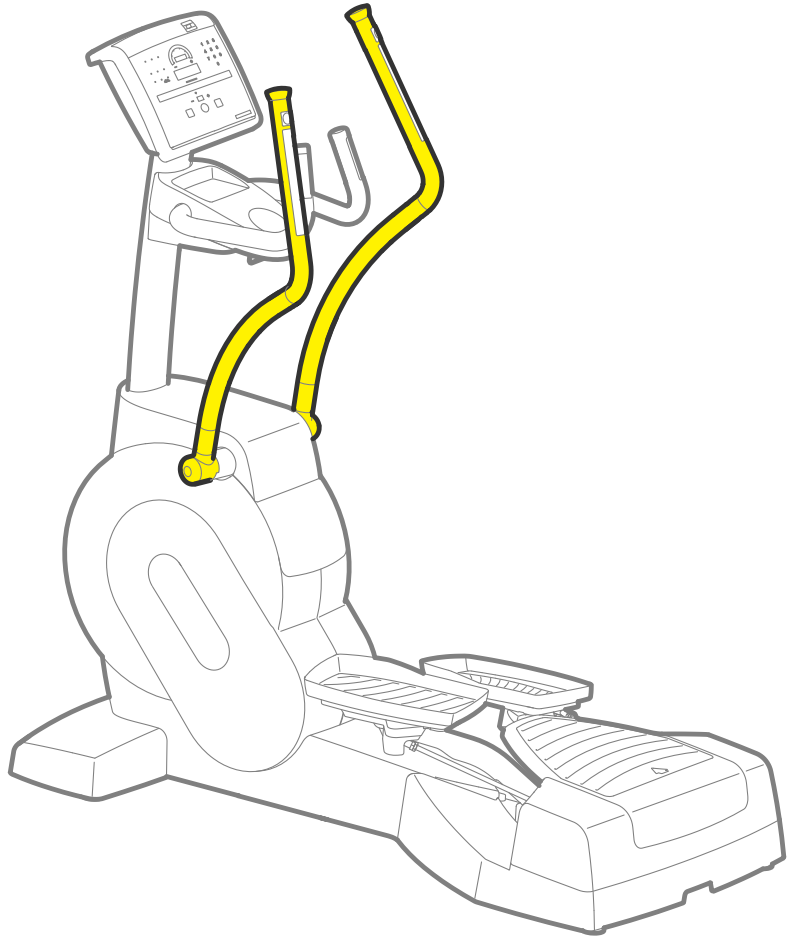
Beschreibung des Geräts

- ✓ Bedienfeld
- Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- Antriebspedale
- Stützen
- Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



Bedienfeld: Ermöglicht die Verwaltung aller verfügbaren Funktionen, von der Einstellung der Trainingsprogramme bis zur Anzeige der Meldungen und Daten bezüglich des Trainings.

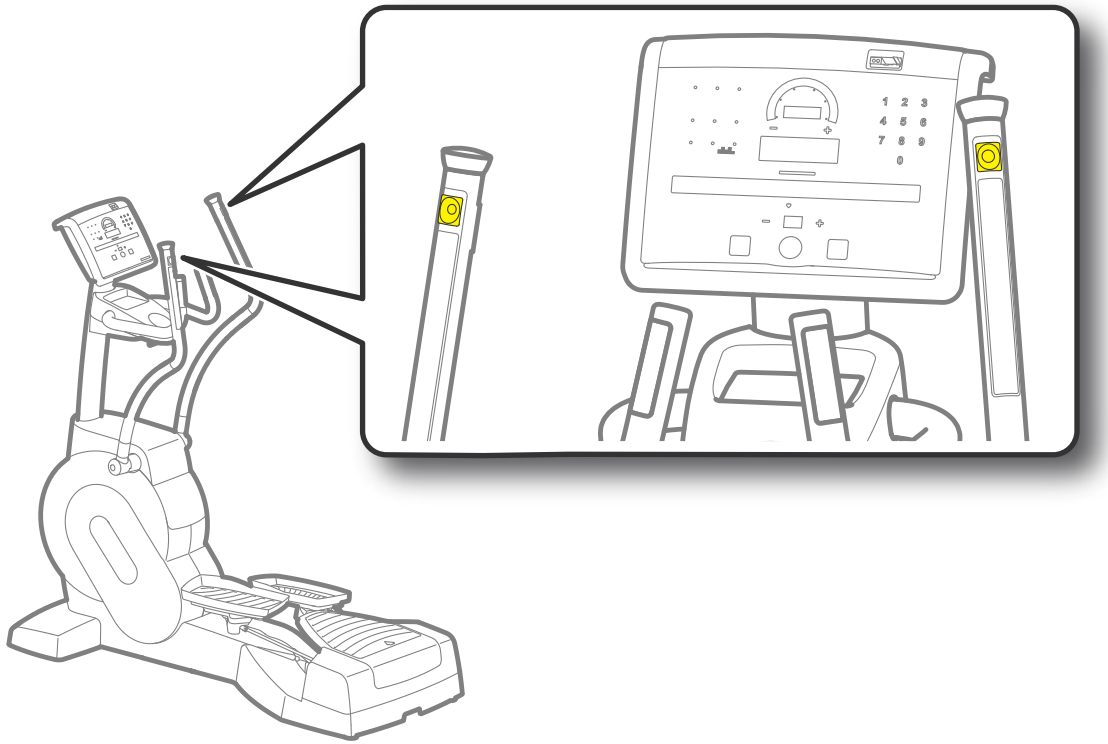
- Bedienfeld
- ✓ Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- Antriebspedale
- Stützen
- Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



Hebel: Können vom Benutzer festgehalten werden, um die Übung mit Bewegung der Arme durchzuführen. Bei den Versionen 700 und 700 SP, sind hier die **Sensoren** für die Erfassung der Herzfrequenz (Handsensor) und die **Fast Track Control** zum Ändern des Schwierigkeitsgrads angebracht.

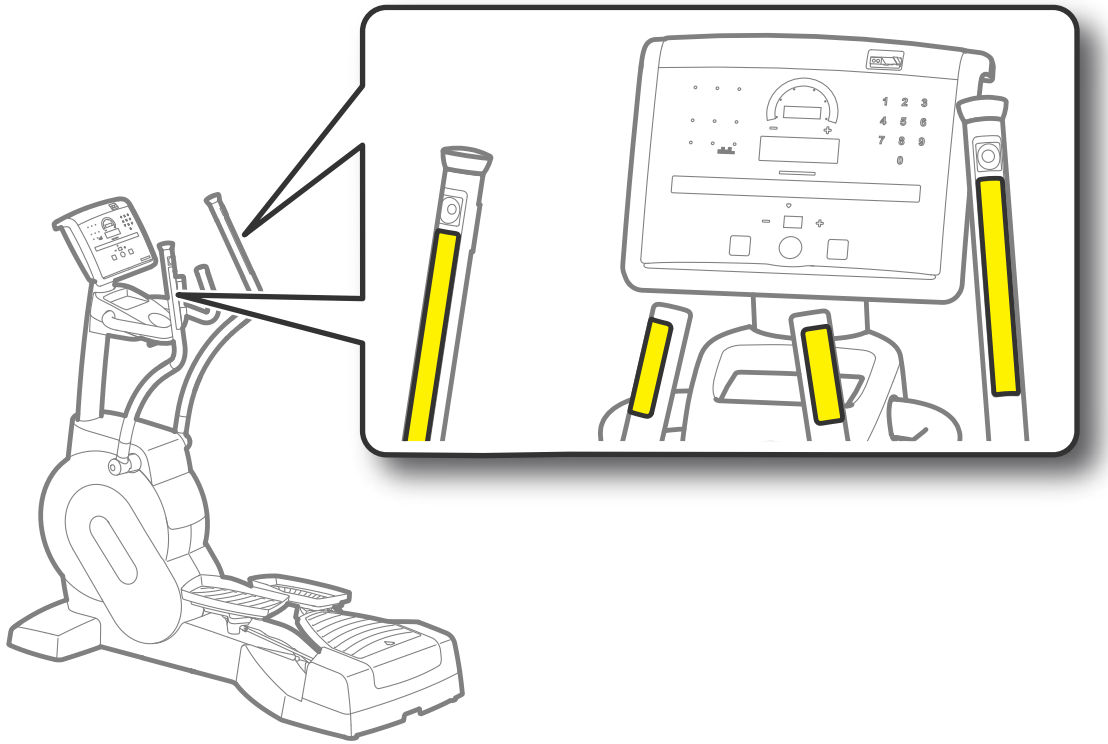
Beschreibung des Geräts

- Bedienfeld
- Hebel
- ✓ Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- Antriebspedale
- Stützen
- Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



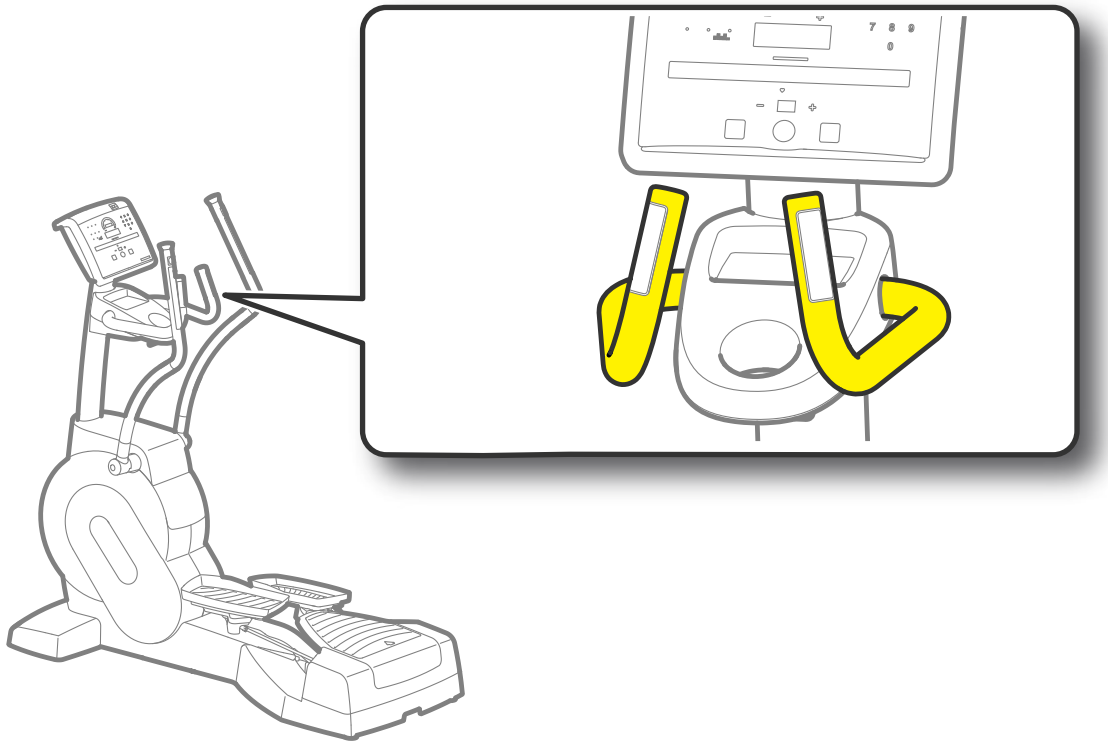
Hebel: Können vom Benutzer festgehalten werden, um die Übung mit Bewegung der Arme durchzuführen. Bei den Versionen 700 und 700 SP, sind hier die **Sensoren** für die Erfassung der Herzfrequenz (Handsensor) und die **Fast Track Control** zum Ändern des Schwierigkeitsgrads angebracht.

Bedienfeld
Hebel
Fast Track Control
✓ Sensoren
Feste Griffe
Antriebspedale
Stützen
Lesehalter
Trinkflaschenhalter
TGS-Lesevorrichtung



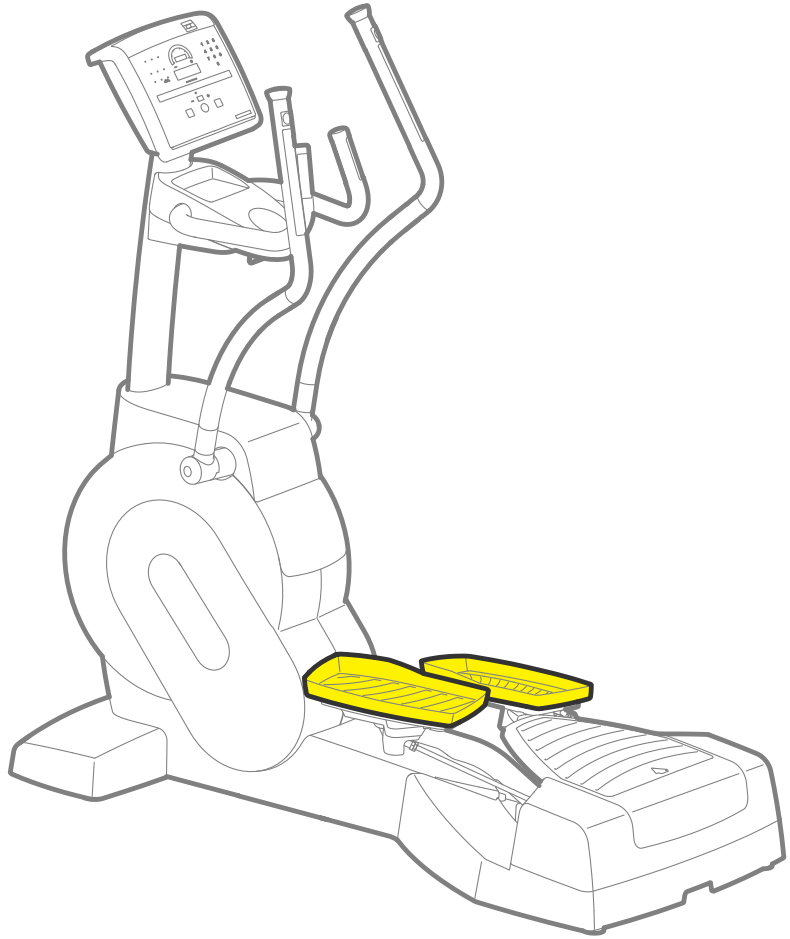
Sensoren: Bei den Versionen 700 und 700 SP, auf den **Hebeln** und auf den **festen Griffen** befinden sich die Sensoren für die Erfassung der Herzfrequenz (Handsensor) angebracht.

- Bedienfeld
- Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- ✓ Feste Griffe
- Antriebspedale
- Stützen
- Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



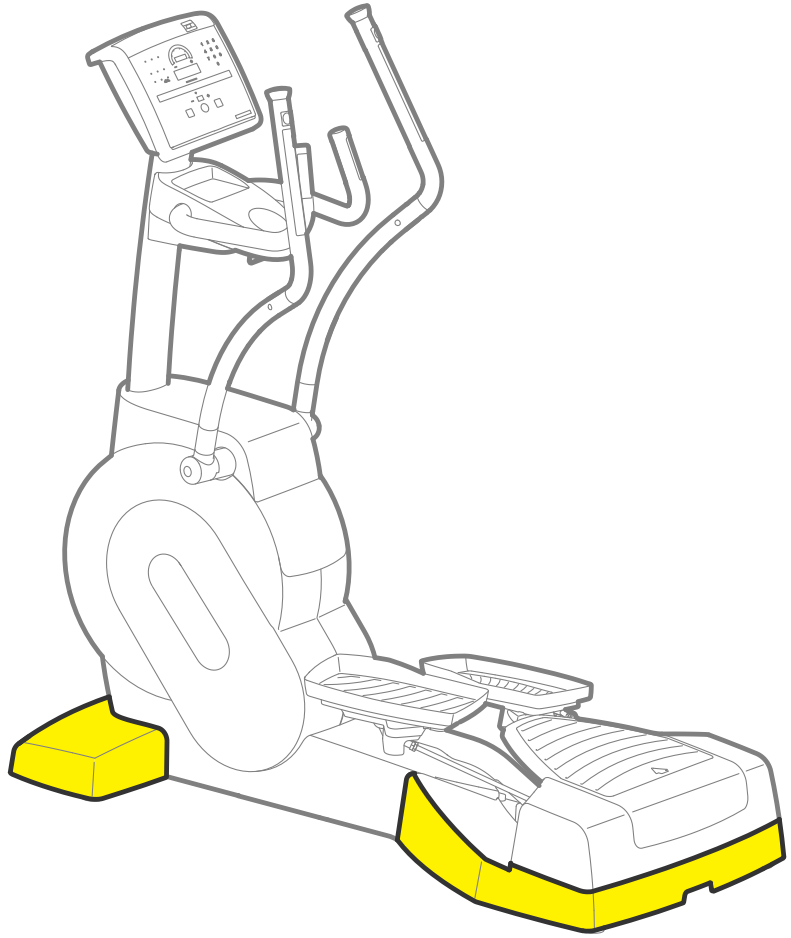
Feste Griffe: Sie können vom Benutzer während des Trainings festgehalten werden. Bei den Versionen 700 und 700 SP, sind hier die **Sensoren** für die Erfassung der Herzfrequenz (Handsensor) angebracht.

- Bedienfeld
- Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- ✓ Antriebspedale
- Stützen
- Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



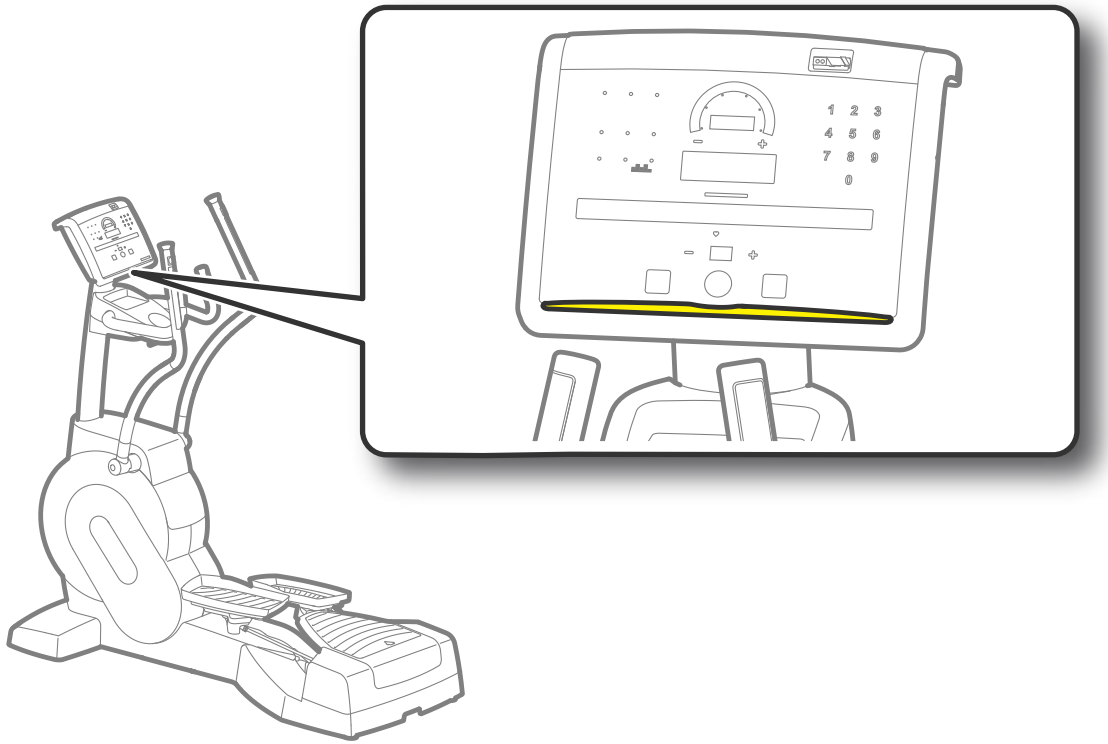
Antriebspedale: Ihre besondere Anordnung gestattet die Bewegung der Fußgelenke unter optimalen Bedingungen.

- Bedienfeld
- Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- Antriebspedale
- ✓ Stützen
- Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



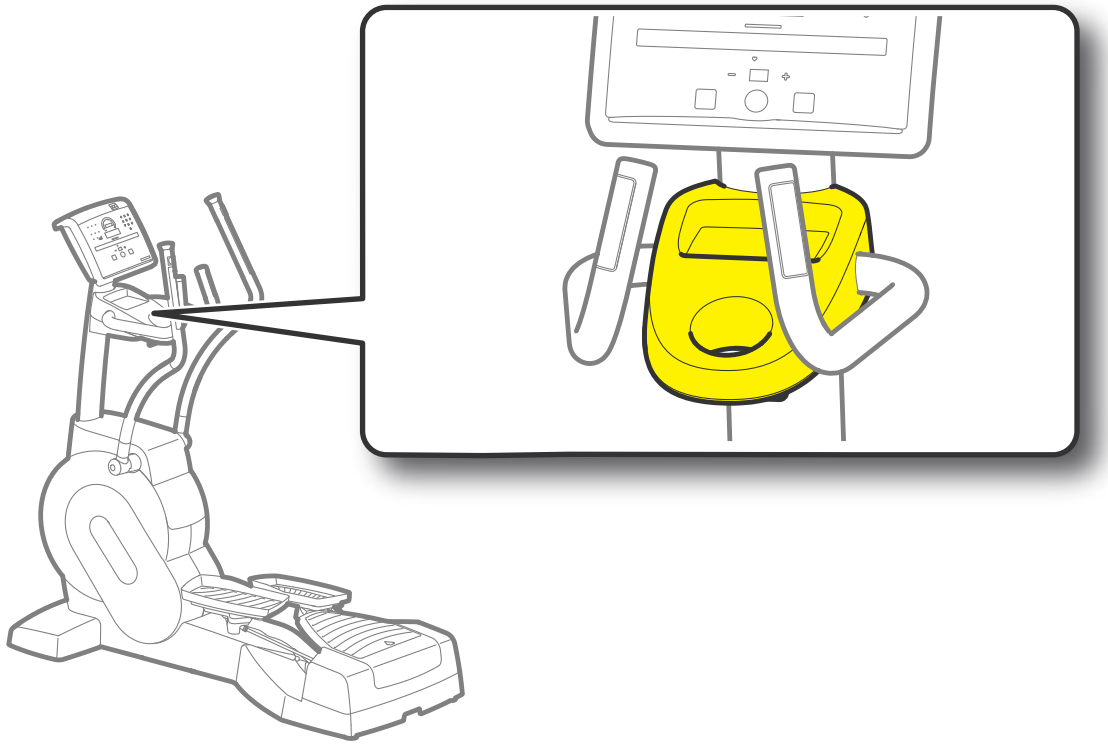
Stützen: Tragen den Geräterahmen und die dazugehörigen Teile.

- Bedienfeld
- Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- Antriebspedale
- Stützen
- ✓ Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



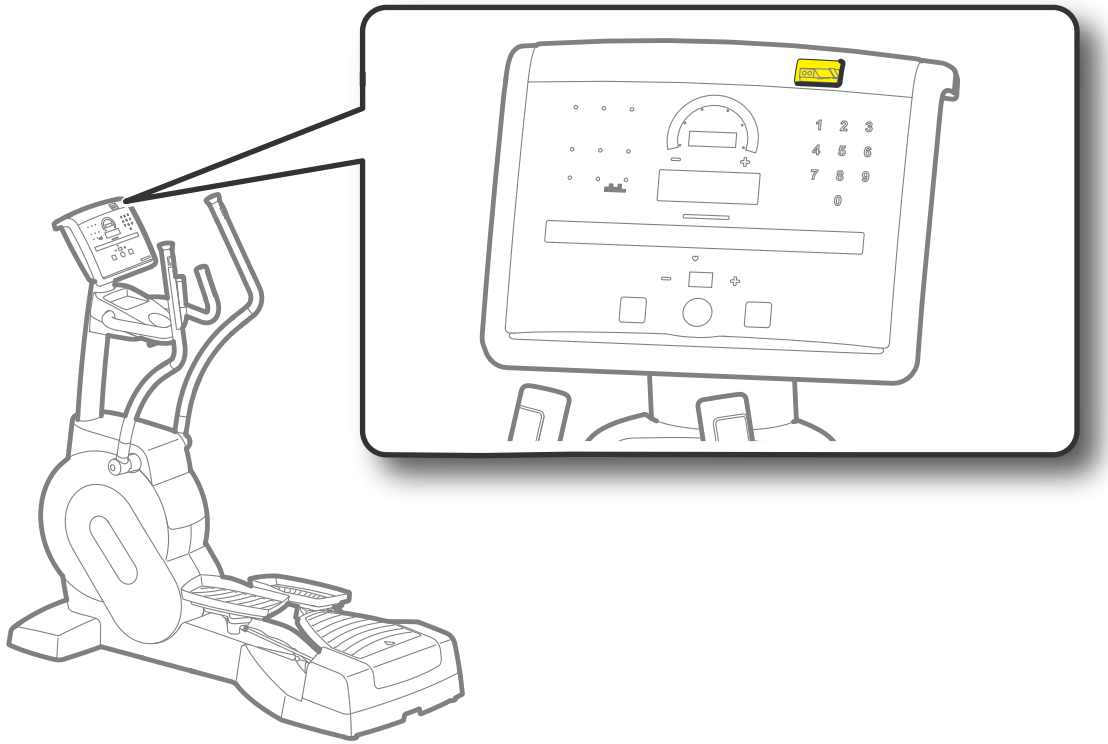
Lesehalter: Ermöglicht das Auflegen von Zeitschriften oder Büchern zum Lesen.

- Bedienfeld
- Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- Antriebspedale
- Stützen
- Lesehalter
- ✓ Trinkflaschenhalter
- TGS-Lesevorrichtung



Trinkflaschenhalter: Zur Aufbewahrung der Trinkflasche oder anderer Gegenstände während des Trainings.

- Bedienfeld
- Hebel
- Fast Track Control
- Sensoren
- Feste Griffe
- Antriebspedale
- Stützen
- Lesehalter
- Trinkflaschenhalter
- ✓ TGS-Lesevorrichtung



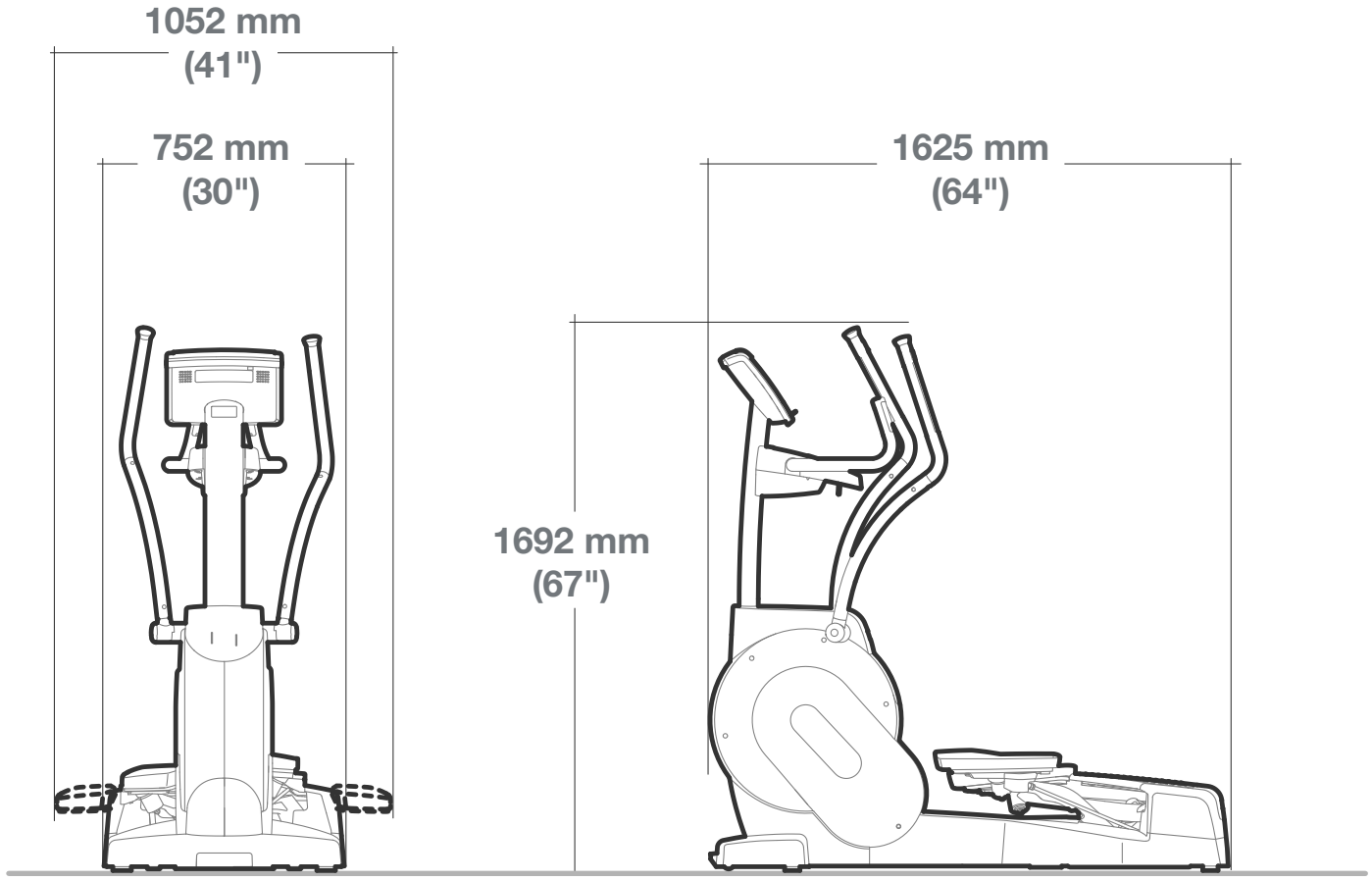
TGS-Lesevorrichtung: Für den TGS-Schlüssel (optional).

Technische Daten

Crossover 500 und 700	
Versorgung	100÷240 Vac ±10% 50/60 Hz
Maximale Bremsleistung	340 W bei 120 spm
Mindeste Bremsleistung	19 W bei 60 spm
Leistungsaufnahme	100 VA max (160 VA max mit Visio)
Sicherungen	2 x 3,15A (F)
Gewicht des Gerätes	155 kg (342 lb)
Max. Körpergewicht des Benutzers	180 kg (397 lb)
Geschwindigkeit	26÷140 spm
Zeit	0÷999 min ± 1%
Entfernung	0÷99,99 km ± 5%
Schutzart	IP 20
Betriebstemperatur	von +5°C bis +35°C
Elektrische Schutzklasse	Klasse I
Warenzeichen und Zertifizierungen	CE - UL(*)

Crossover 700 SP und 500 SP	
Maximale Bremsleistung	340 W bei 120 spm
Mindeste Bremsleistung	28 W bei 60 spm
Gewicht des Gerätes	157 kg (346 lb)
Max. Körpergewicht des Benutzers	180 kg (397 lb)
Zeit	0÷999 min ± 1%
Entfernung	0÷99,99 km ± 5%
Schutzart	IP 20
Betriebstemperatur	da +5°C a +35°C
Warenzeichen und Zertifizierungen	CE - UL(*)

(*) Nur, wenn das Symbol am Klebeschild zur Identifizierung des Gerätes vorhanden ist.


1052 mm
(41")
752 mm
(30")
1625 mm
(64")
1692 mm
(67")

Zubehör

A Schlüsselsatz

B Benutzerhandbuch und Wartung

C Garantiebescheinigung

D CEE-Netzkabel mit Stecker vom Typ SH (bei den Versionen 700 und 500)

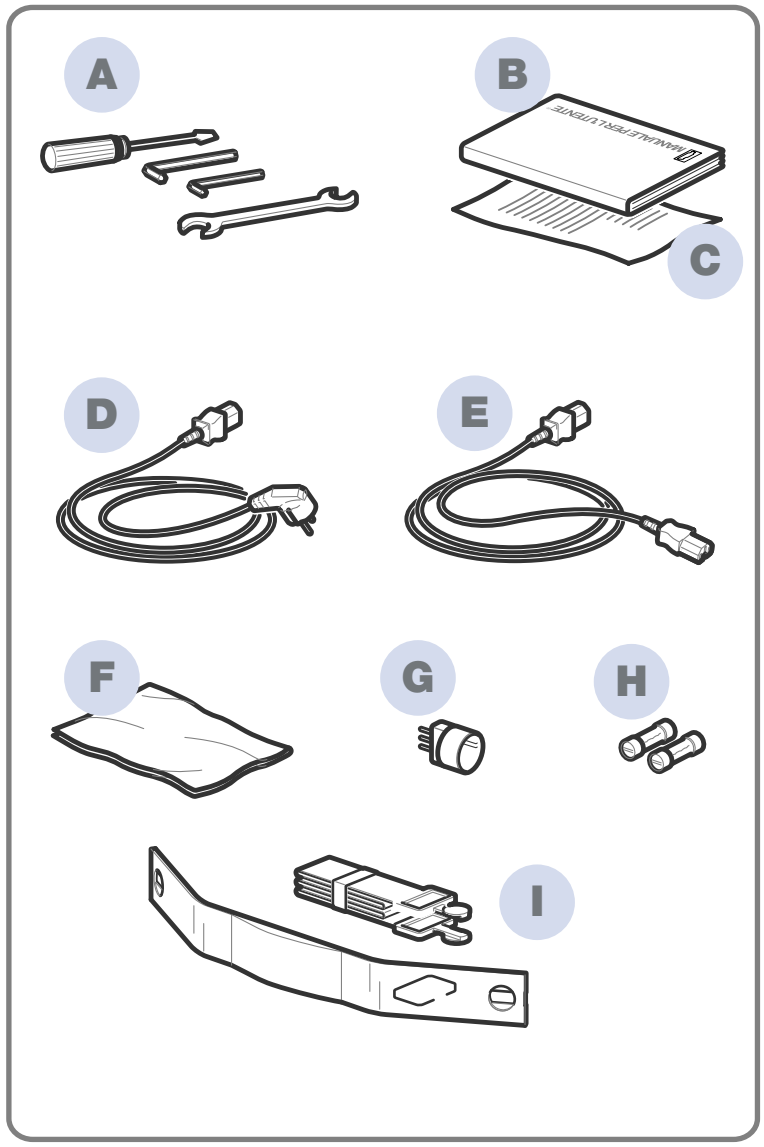
E CEE-Netzkabel (Verlängerung) (bei den Versionen 700 und 500)

F Reinigungstuch

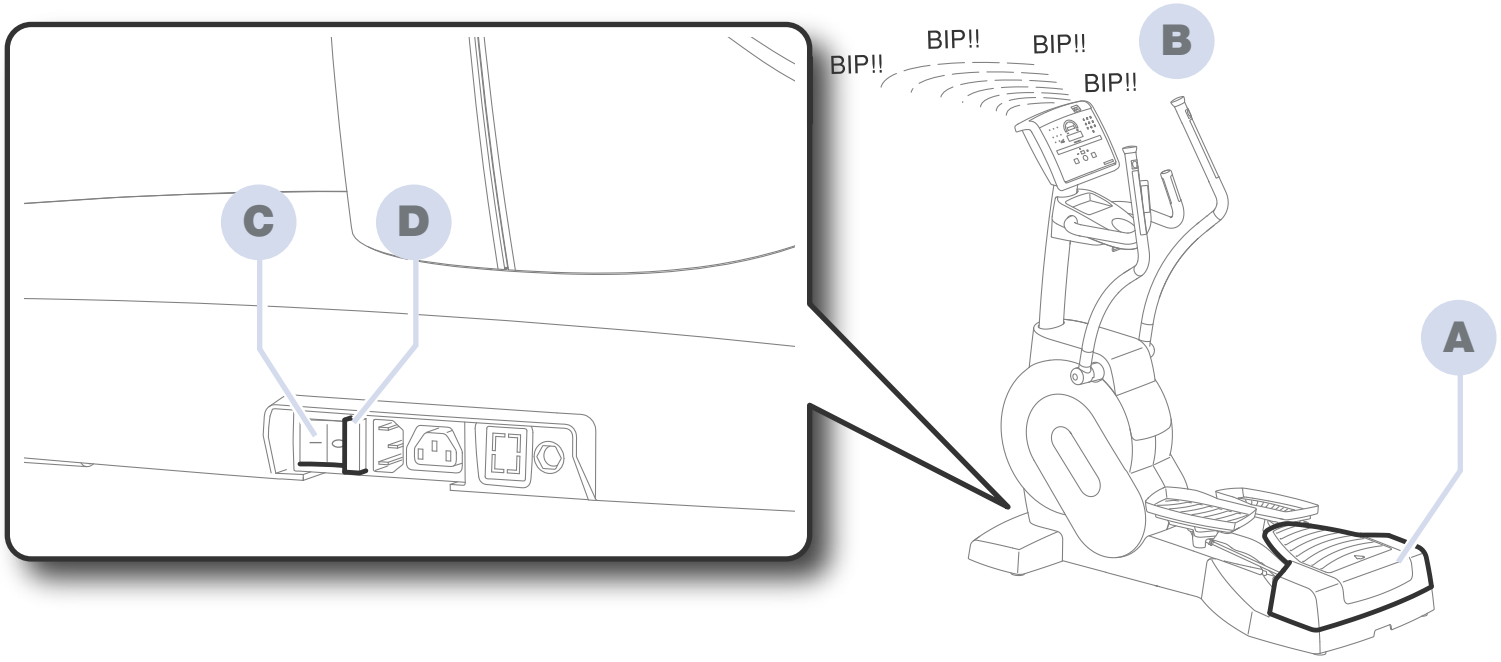
G Deutsche Reduktion 10A (bei den Versionen 700 und 500)

H Zwei Ersatzsicherungen (3.15A (F) (bei den Versionen 700 und 500)

I Brustgurt mit Sender für den Herzfrequenzmesser (bei den Versionen 700 und 700 SP)



Sicherheitsvorrichtungen und -schilder



A **Feste Schutzverkleidungen**: Verhindern den Zugang zum Innenbereich.

B **Signaltongeber**: Weist den Benutzer auf das Einschalten des Geräts, den Beginn einer Übung oder eine erhöhte Herzfrequenz hin.

C **Hauptschalter**: Dient dem Ein- und Ausschalten des Geräts (bei den Versionen 700 und 500).

D **Sicherungen**: Schützen die elektrische Anlage des Geräts (bei den Versionen 700 und 500). Bei Stromüberlastung glühen die Sicherungen durch und verhindern so Schäden an der Elektronik im Geräteinneren.

ACHTUNG

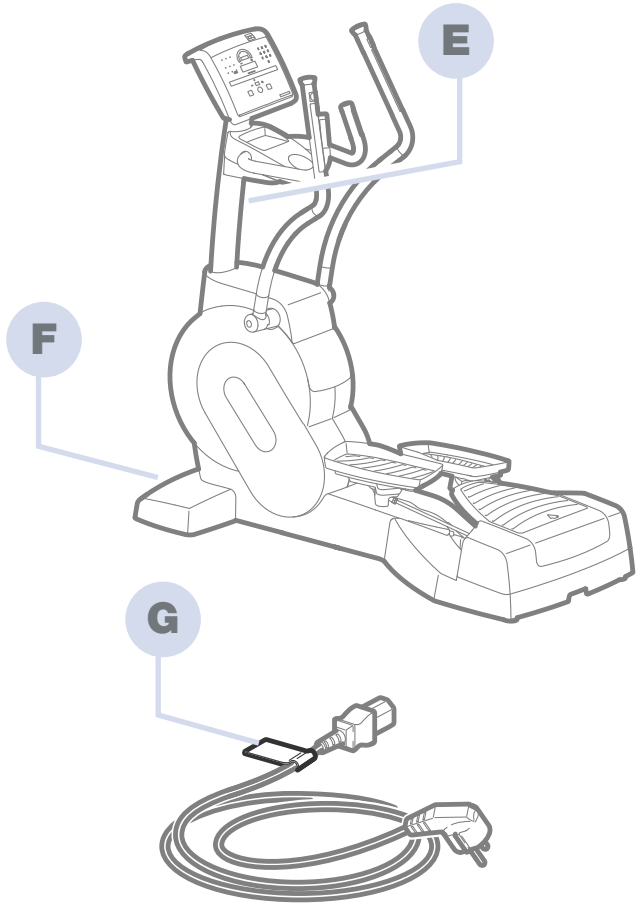
Es wird empfohlen, auf die Klebeschilder am Gerät zu achten, die über mögliche Risiken und Gefahren informieren.

Bei den Versionen 700 und 500:

E Das Etikett auf dem Rahmen unterhalb des Bedienfeldes enthält die elektrischen Daten.

F Das Etikett, das neben dem Hauptschalter angebracht sein kann, enthält Sicherheitshinweise.

G Das Etikett, das auf dem Netzkabel angebracht sein kann, enthält die elektrischen Daten des Netzkabels.



Installationsort

Um ein angenehmes, wirksames und risikofreies Training mit Crossover zu gewährleisten, sollten bei der Wahl des Aufstellungsortes insbesondere folgende Bedingungen gegeben sein:

- Eine **Raumtemperatur** zwischen +10°C und +25°C.
- Eine ausreichend belüftete Umgebung, die auch während des Trainings eine **Luftfeuchtigkeit** von 20 % bis 90 % aufweist.
- Eine ausreichende **Beleuchtung**, die eine angenehme und entspannende Atmosphäre für das Training schafft.
- Ausreichend **Abstand** rund um das Gerät.
- Eine ebene, stabile und schwingungsfreie Oberfläche mit angemessener Tragfähigkeit, wobei auch das Gewicht des Benutzers mit einzubeziehen ist.

Der Aufstellungsort muss allen einschlägigen Gesetzesbestimmungen entsprechen.

Das Gerät ist nicht geeignet für den Gebrauch bei Verwendung von Betäubungssprays, die mit Luft, Sauerstoff oder Stickstoffoxydul entzündbar sind.

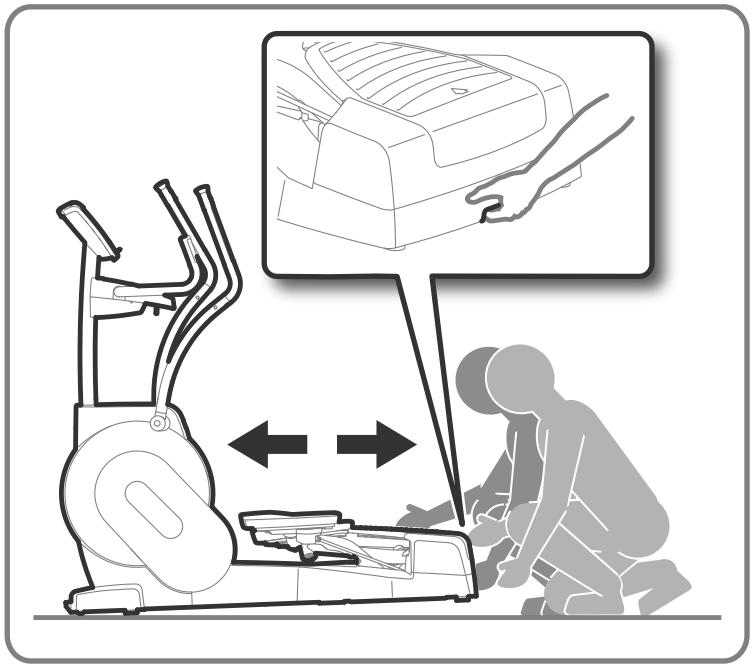
Um die vom Hersteller angegebenen Leistungen zu garantieren, wird vom Gebrauch des Geräts in Umgebung mit erhöhtem Vorkommen von Kurzwellen oder ähnlichem abgeraten.

Verschieben des Gerätes

Das Gerät verfügt über nicht drehende Vorderrollen. Zum Verschieben des Gerätes muss es wie in der Abbildung gezeigt leicht angehoben und nach vorne geschoben oder hinten gezogen werden.

Da das Gerät ein beträchtliches Gewicht aufweist, sollte es von mehreren Personen verschoben werden.

Wenn der Boden ein Verschieben des Gerätes mit Hilfe der Rollen nicht zulässt, muss das Gerät mit normalen Hub- und Transportvorrichtungen bewegt werden.



ACHTUNG

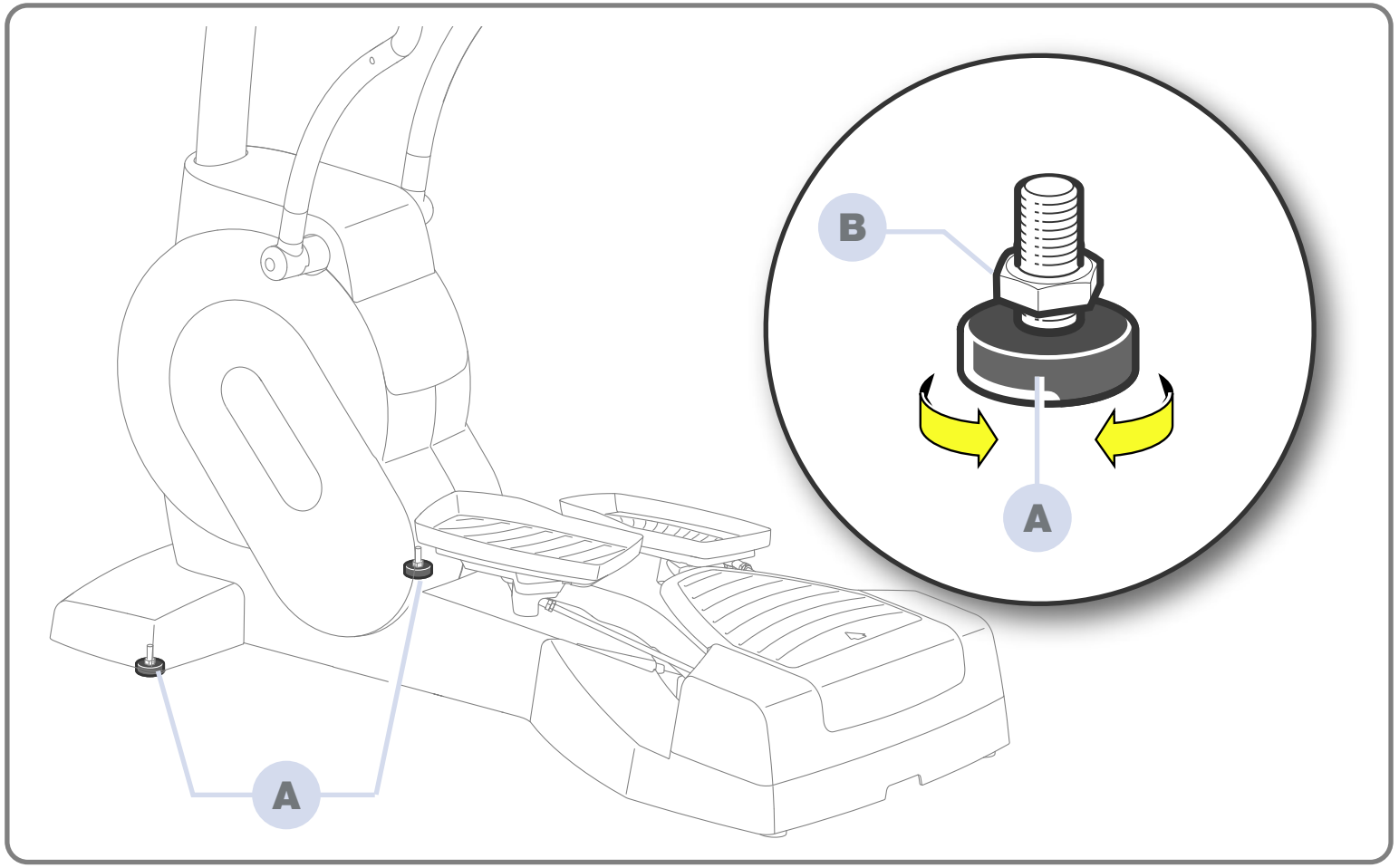
Fassen Sie zum Verschieben des Gerätes weder an den Hebeln noch am Bedienfeld an, sondern am Rahmen.

Verschieben und positionieren Sie das Gerät sehr vorsichtig, um die Stabilität nicht zu beeinträchtigen.

Niveauregulierung

Die Niveauregulierung erfolgt anhand der beiden Vorderfüße:

- Lockern Sie die Gegenmutter (**B**) und schrauben Sei die Stellfüße (**A**) heraus oder hinein, bis sich der Rahmen in stabiler Stellung befindet.
- Ziehen Sie anschließend die Gegenmutter (**B**) fest.



Netzanschluss (Versionen 700 und 500)

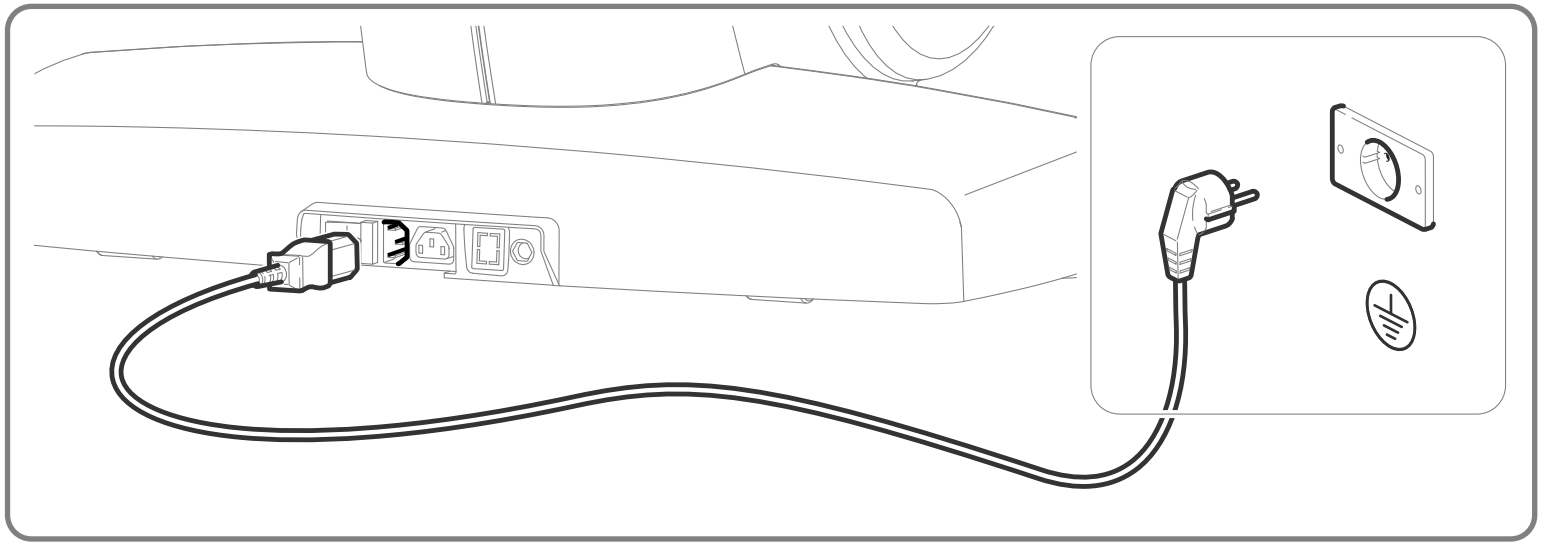
Bevor Sie das Gerät an das Netz anschließen, versichern Sie sich, dass die Eigenschaften der elektrischen Anlage den einschlägigen Gesetzesbestimmungen entsprechen. Überprüfen Sie die Daten der Hauptversorgung auf dem Klebeschild, das sich auf dem Rahmen unter dem Bedienfeld befindet.

GEFAHR

Die Wandsteckdose sollte sich an einem Ort befinden, der ein leichtes Einstecken und Herausziehen des Steckers ermöglicht, ohne eine Gefahrenquelle darzustellen.

Bei der Verbindung muss der Schalter des Gerätes auf 0 stehen (das Gerät muss ausgeschaltet sein).

Stecken Sie das Netzkabel erst in die Steckverbindung des Gerätes und anschließend in die Wandsteckdose.



ACHTUNG

Überprüfen Sie regelmäßig den ordnungsgemäßen Zustand des Netzkabels.

GEFAHR

Der Stromanschluss muss geerdet sein ⏚. Ist keine Erdung vorhanden, so muss sie vor dem Anschluss des Gerätes von einem spezialisierten Techniker installiert werden.

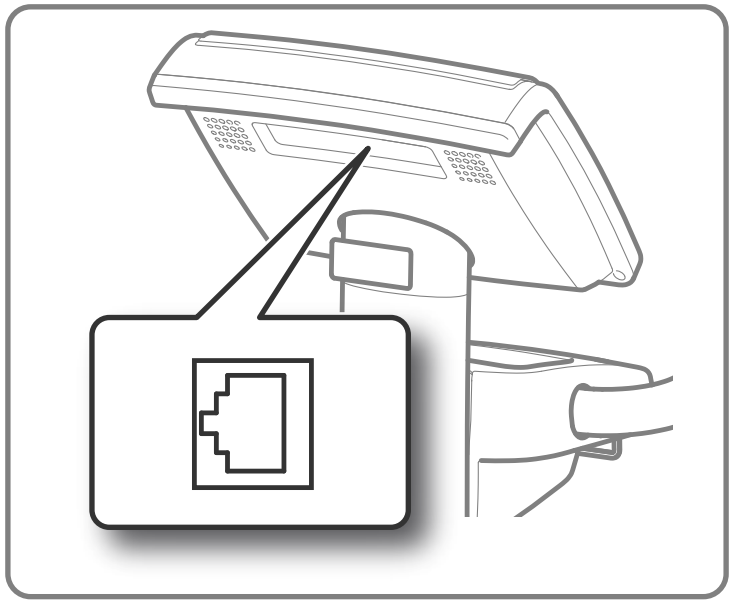
Das Gerät muss geerdet sein. Im Falle eines Defektes oder Schadens am Gerät liefert das Erdungskabel dem elektrischen Strom einen Leiter mit minimalem Widerstand und reduziert so das Stromschlagrisiko. Das Gerät ist mit einem Erdungskabel und -stecker ausgerüstet. Der Stecker muss an eine dafür vorgesehene und korrekt installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden, die den örtlichen gesetzlichen Bestimmungen entspricht.

GEFAHR

Ein fehlerhafter Anschluss des Erdkabels kann das Risiko von Stromschlägen bergen. Lassen Sie im Zweifelsfall einen Elektriker oder einen qualifizierten Fachmann überprüfen, ob das Gerät korrekt geerdet ist. Nehmen Sie keine Veränderungen am gelieferten Stecker vor. Lassen Sie von einem qualifizierten Elektriker eine passende Steckdose installieren, falls der Stecker nicht in die Steckdose passen sollte.

Anschluss an eine andere Vorrichtung

Das Gerät kann an ein Audio-/Videoempfangsgerät vom Typ **Cardio Theater**. Außerdem, wenn das Gerät nicht über TV verfügt, kann es an ein Netz von Geräten angeschlossen werden, welche mit dem Protokoll CSAFE übereinstimmen.



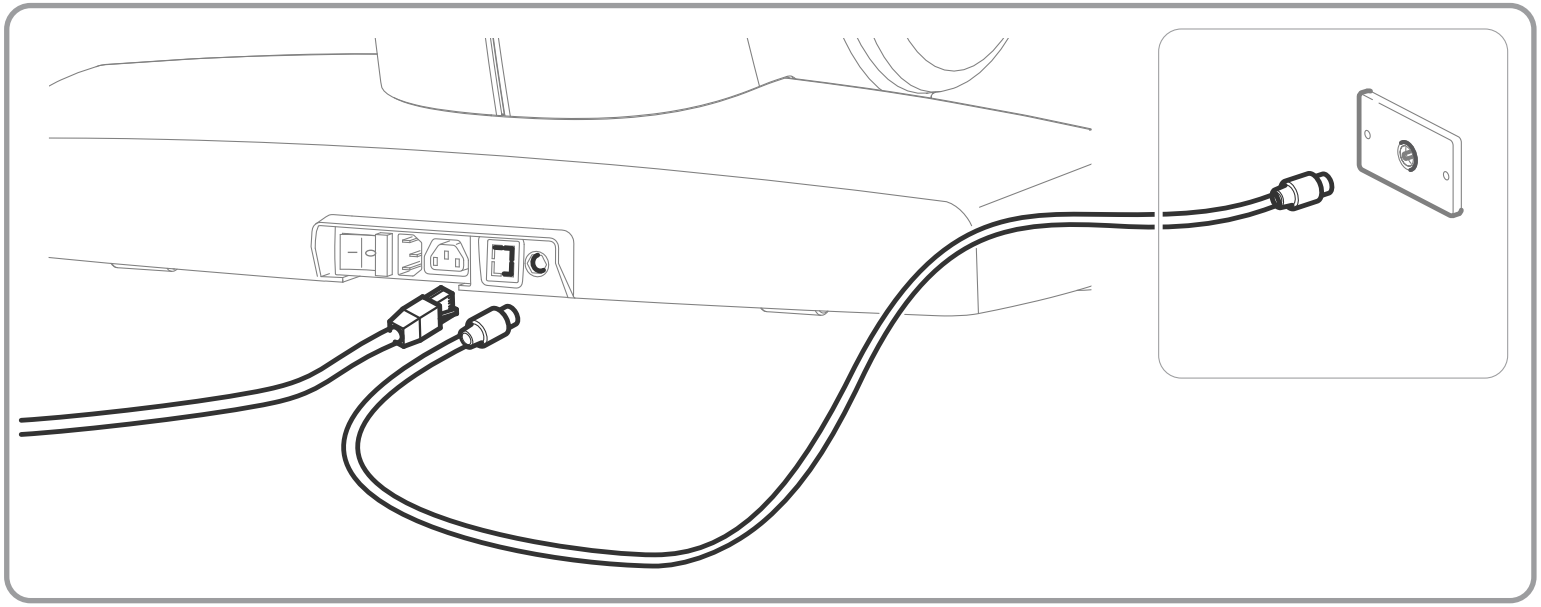
ACHTUNG

Die angeschlossenen Geräte müssen den internationalen Normen entsprechen.

Die Geräte mit den Codes DAG7..., DAG5... können nur für Funktionen der Eingabe oder Wartung an Vorrichtungen angeschlossen werden, welche das CSAFE-Protokoll verwenden. Die zusätzlichen an die digitale Schnittstelle angeschlossenen Geräte müssen dem IEC-Standard entsprechen (d.h. IEC 60950 für EDV-Einrichtungen und IEC 60601-1 für medizinische Einrichtungen). Wer Zusatzgeräte an den Signaleingang oder Signalausgang anschließt, nimmt eine Konfiguration einer medizinischen Einrichtung vor und ist somit verantwortlich für die Einhaltung der Vorschriften des Standards IEC 60601-1. Bei Zweifeln wenden Sie sich bitte an den technischen Kundendienst oder Ihre örtliche Kundenbetreuung.

Verfügt das Gerät über TV, so schließen Sie das Kabel für die Antenne an das Gerät und an die Wandsteckdose an. Für die Verbindung wird ein RF-Koaxialkabel mit einem Anschluss vom Typ F für das Gerät verwendet.
Der Wandstecker für das Antennenkabel muss sich an einem Ort befinden, der es ermöglicht, den Stecker leicht herauszuziehen und einzustecken.

Neben der Steckdose für die Antenne ist auch eine Netzsteckdose verfügbar, die für die Ethernet-Verbindung bestimmt ist.

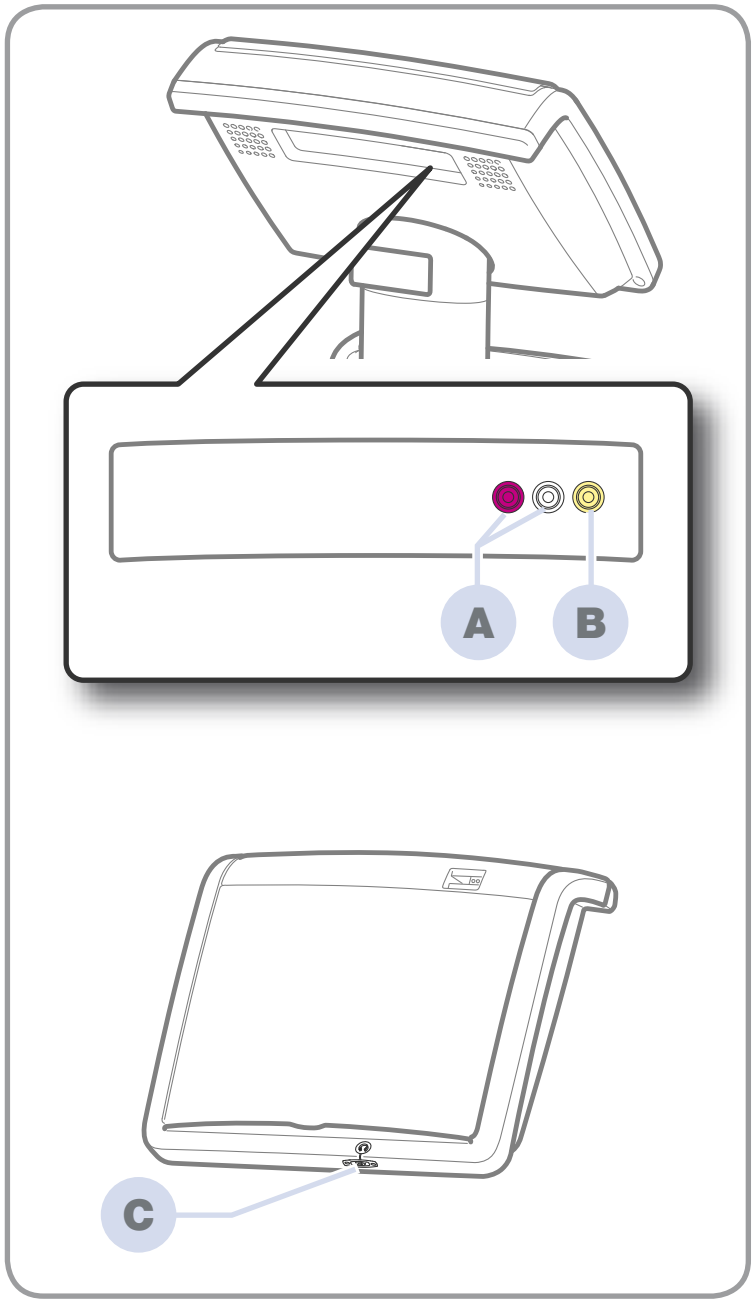


Jedes TV kann mit verschiedenen kompatiblen Audio-/ Videogeräten verbunden werden (z.B. DVD, Playstation, VCR und Kopfhörer):

A Audioeingänge RCA (roter Anschluss für den rechten Eingang und weißer Anschluss für den linken Eingang)

B Videoeingang RCA (gelber Anschluss)

C Stecker für die Kopfhörer.



Es wird empfohlen, das Gerät unter Beachtung der allgemein gültigen Gesundheitsschutz- und Hygienevorschriften immer sauber und staubfrei zu halten, besonders, wenn es innerhalb einer sportlichen Einrichtung und von mehreren Personen benutzt wird.

Gehen Sie bitte bei der Reinigung des **Bedienfeldes** wie folgt vor:

- Schalten Sie das Gerät ab, indem Sie den Schalter auf Position "**0**" stellen (bei den Versionen 700 und 500).
- Ziehen Sie den Versorgungsstecker des Geräts aus der Wandsteckdose (bei den Versionen 700 und 500).
- Reinigen Sie das Bedienfeld mit einem feuchten, aber nicht nassen Tuch.

Reinigen Sie das **gesamte Gerät** wöchentlich wie folgt:

- Reinigen Sie die äußeren Teile des ausgeschalteten Gerätes mit einem feuchten Tuch.
- Rücken Sie das Gerät zur Seite, um darunter Staub zu saugen.

Vermeiden Sie Chemikalien und Lösungsmittel.

ACHTUNG

Achten Sie darauf, bei der Reinigung nicht zu stark auf dem Bedienfeld, den Illustrationen und den Anweisungen auf den Klebeschildern zu reiben.

Die Sicherheit des Geräts bleibt nur gewährleistet, wenn alle zwei Wochen eine gründliche Inspektion auf etwaige Schäden und/oder Verschleißerscheinungen vorgenommen wird.

Für in diesem Handbuch nicht beschriebene Wartungsarbeiten wenden Sie sich bitte an den Kundendienst von Technogym.

Auswechseln der Sicherungen (Versionen 700 und 500)

ACHTUNG

Die Sicherungen dürfen nur durch den Kundendienst von Technogym ausgetauscht werden!

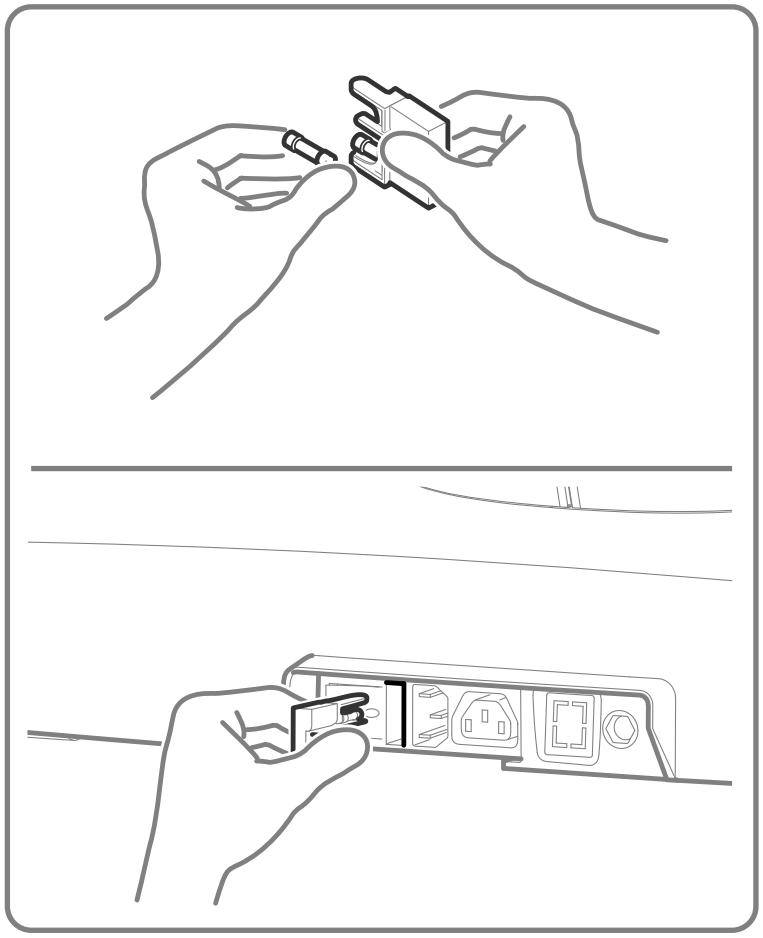
GEFAHR

Vor dem Auswechseln ist es notwendig, das Gerät auszuschalten, indem Sie den Schalter auf Position 0 stellen und den Stecker aus der Wandsteckdose ziehen.

Ziehen Sie den Sicherungshalter rechts neben dem I/0-Schalter heraus, indem Sie auf die Lasche drücken.

Ersetzen Sie die defekte Sicherung durch eine neue aus dem Zubehör (3.15A (F).

Setzen Sie den Sicherungshalter in seine Position zurück und versichern Sie sich, dass er vollkommen eingerastet ist.



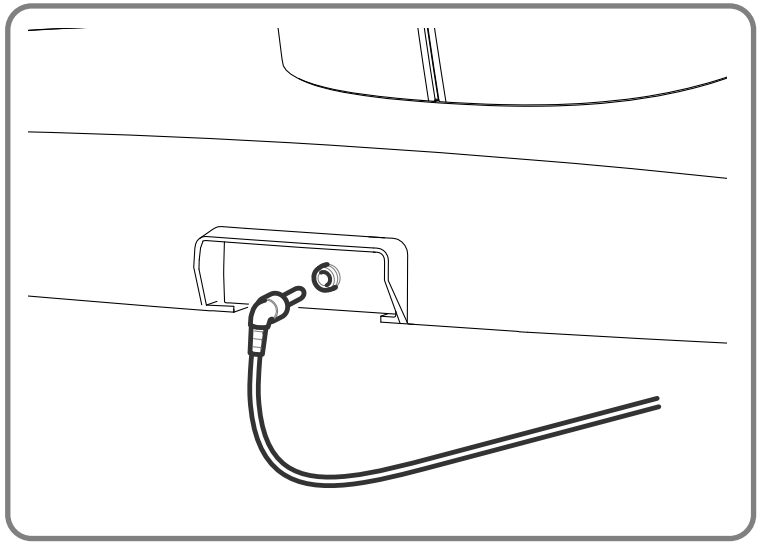
GEFAHR

Sind keine Sicherungen aus dem Zubehör mehr vorhanden, benützen Sie als Ersatz bitte Sicherungen mit gleichen elektrischen Eigenschaften, von identischem Wert und Zertifikation: 3.15A (F).

Wiederaufladen der Batterie (Versionen 700 SP und 500 SP)

Bei den Versionen 700 SP und 500 SP muss die Bewegung fortgesetzt werden, um das Gerät in eingeschaltetem Zustand zu halten. Schaltet sich das Bedienfeld bei Unterbrechung der Bewegung sofort und ohne Vorwarnung aus, so muss die Batterie wieder aufgeladen werden.

Sollte 30 Sekunden nach Beginn der Bewegung auch bei Schwierigkeitsstufe 1 der Widerstand des Gerätes außergewöhnlich hoch sein, so muss die Batterie mit Hilfe des Ladegerätes wieder aufgeladen werden.



ACHTUNG

Benutzen Sie das Gerät nicht, während die Batterie aufgeladen wird.

Elektrische Eigenschaften des Ladegeräts:

Input 100÷240 Vac 0.8 A 50/60 Hz
Output 15 V dc 24W ⊖-◉-⊕
Klasse II

ACHTUNG

Es wird die Verwendung von Geräten empfohlen, welche den gültigen Normen entsprechen.

Abhilfe bei Störungen

Es folgt eine Aufstellung von Störungen, die beim normalen Betrieb des Gerätes auftreten können. Sollten es die hier aufgeführten Maßnahmen nicht ermöglichen, bei den genannten Störungen Abhilfe zu schaffen, so wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst.

Störung	**Ursache** Abhilfe
Das Gerät schaltet sich nicht ein	**Es ist keine Netzspannung vorhanden (bei den Versionen 700 und 500).** Vergewissern Sie sich, dass Spannung an der Steckdose anliegt, an die das Gerät angeschlossen ist, indem Sie Geräte anschließen, die korrekt funktionieren.
	Das Netzkabel ist beschädigt (bei den Versionen 700 und 500). Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Probleme bei der Installation des Netzkabels (bei den Versionen 700 und 500). Prüfen Sie den Anschluss.
	Die Sicherungen sind durchgebrannt (bei den Versionen 700 und 500). Wenden Sie sich zum Austausch von durchgebrannten Sicherungen durch die Ersatzsicherung (3.15A (F) an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Der Steckverbinder des Bedienfeldes wurde versehentlich herausgezogen. Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
Übermäßiger innerer Schallpegel	**Das Gerät steht nicht eben.** Prüfen Sie die Nivellierung und regulieren Sie ggf. die Stellfüße.
	Die Lager sind defekt. Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Der Riemen ist abgenutzt. Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.

Störung	Ursache Abhilfe
Die während des Betriebs angezeigten Daten sind falsch oder unzuverlässig	**Eine Taste auf dem Bedienfeld ist blockiert.** Sollte das Problem weiterhin auftreten, so wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Das Gerät steht in der Nähe starker Funkstörquellen (z.B. Elektrohaushaltsgeräte). Verschieben Sie das Gerät an einen anderen Ort oder entfernen Sie die Elektrohaushaltsgeräte.
	Ein Anschluss im Geräteinneren hat sich versehentlich gelöst. Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Im Bedienfeld ist ein Kurzschluss aufgetreten. Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
Probleme bei der Erfassung der Herzfrequenz mithilfe des Brustgurtes	**Es sind weitere Sender in der Nähe vorhanden.** Verschieben Sie das Gerät so weit, dass keine Überlagerungen von Signalen mehr auftreten können (der Mindestabstand zwischen zwei Geräten beträgt 80 cm).
	In Gerätenähe treten starke Funkstörungen auf. Ermitteln Sie die Störquelle (z.B. Elektrohaushaltsgeräte) und verschieben Sie diese oder das Gerät.
	Der Brustgurt für den Herzfrequenzmesser ist abgenutzt. Ersetzen Sie den Brustgurt durch einen neuen.
	Der Hautkontakt des Senders im Brustgurt ist unzureichend. Feuchten Sie die Innenseite des Brustgurtes mit Wasser an.
	Das Bedienfeld funktioniert nicht einwandfrei. Wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.
	Der Sender ist defekt. Ersetzen Sie den Brustgurt.

Technischer Kundendienst

Der Technische Kundendienst von Technogym bietet Ihnen die folgenden Dienste:

- Telefonische Beratung;
- Bestimmung der Kundendiensteinsätze gegen Bezahlung und auf Garantie;
- Kundendienst vor Ort;
- Lieferung von Originalersatzteilen.

Technogym Technical Support Service

via G. Perticari, 20

47035 Gambettola (Forlì) ITALY

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

Bei Kundendienstanforderung geben Sie bitte folgende Daten an:

- Gerätemodell,
- Kaufdatum,
- Seriennummer,
- Genaue Beschreibung des aufgetretenen Problems.

ACHTUNG

Bei Eingriffen am Gerät durch Personal, das nicht von Technogym autorisiert wurde, verfällt die Garantie.

Technogym liefert Elektroschaltpläne und Kabelübersichten an die Kundendienstunternehmen.

Wird das Gerät lange Zeit nicht genutzt, sollte es wie folgt aufbewahrt werden:

- Stellen Sie es an einen trockenen und sauberen Ort und schützen Sie es mit einer Schutzhülle vor Staub.
- Ideale Bedingungen für die Aufbewahrung: eine Temperatur von -10 °C bis 70 °C und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 20% und 90%.

Bitte verwenden Sie zur einwandfreien Aufbewahrung die **Original Verpackung**.

Entsorgung des Geräts

Versichern Sie sich bitte immer, dass das Gerät nicht zu einer Gefahrenquelle oder zu ungeeignetem Spielzeug für Kinder werden kann. Sollte das Gerät lange Zeit nicht genutzt oder sogar entsorgt werden, legen Sie es bitte still, indem Sie das Netzkabel entfernen.
Es ist verboten, das Gerät als Abfall in der Umwelt und in öffentlichen oder privaten, zu öffentlichen Zwecken genutzten Bereichen zu entsorgen.
Das Gerät besteht aus recyclebaren Materialien wie Stahl, Aluminium und Kunststoff. Entsorgen Sie diese bitte daher gemäß der Verfahrensweisen für städtische und vergleichbare Abfälle und in Übereinstimmung mit den gültigen Normen, indem Sie sich an Firmen wenden, die auf städtische und umwelttechnische Entsorgung spezialisiert sind.

Entsorgung der Batterie

Werfen Sie die Batterie nicht achtlos weg, sie besteht aus nicht recycelfähigen Materialien.
Wenden Sie sich bitte an Firmen, die auf städtische und umwelttechnische Entsorgung spezialisiert sind.

Entsorgung des Brustgurts

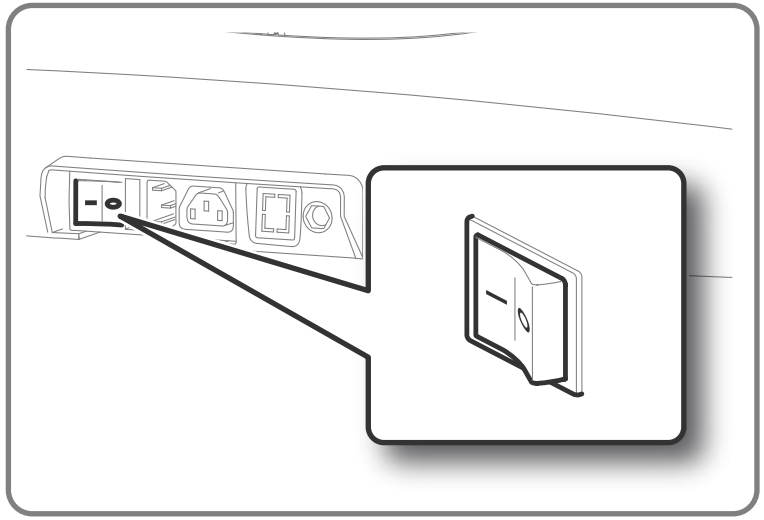
Es ist verboten, den Brustgurt für die Übertragung der Herzfrequenzdaten in der Umwelt zu entsorgen, da er aus Materialien besteht, die nicht wieder verwertbar sind.
Wenden Sie sich bitte an Firmen, die auf städtische und umwelttechnische Entsorgung spezialisiert sind.

Ein- und Ausschalten

Bei den Versionen 700 und 500 schalten Sie das Gerät ein, indem Sie den Schalter auf Position “**I**” (eingeschaltet) stellen.
Bei den Versionen 700 SP und 500 SP schalten Sie das Gerät ein, indem Sie mit der Bewegung beginnen.

Beim Einschalten ertönt ein akustisches Signal und alle LEDs auf dem Bedienfeld leuchten auf.

Nach einer schnellen Selbstkontrolle (Reset) kann das Gerät benutzt werden.



Trainingsart wählen

Die Meldung erscheint nicht, wenn die Tasten deaktiviert sind (siehe Abschnitt *Konfigurationsmenü* im Bereich zur Software), um den Start des Trainings nur mit dem TGS-Schlüssel zu ermöglichen.

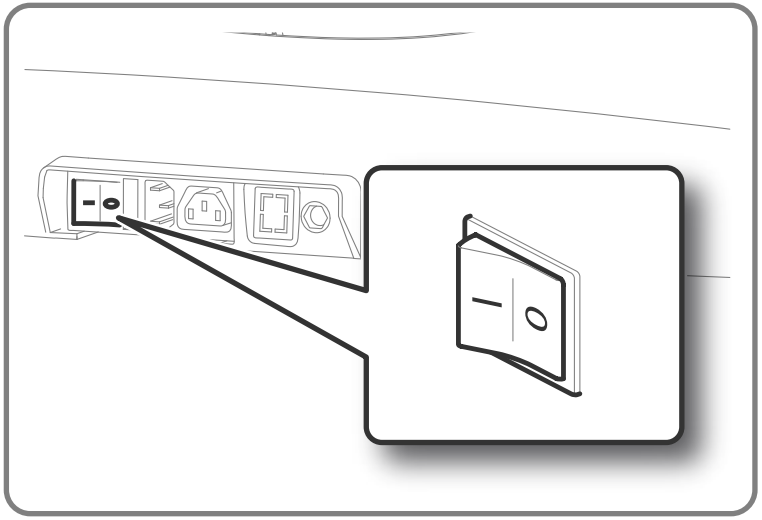
TGS-Schlüssel einfügen

Die Meldung erscheint nicht, wenn die TGS-Lesevorrichtung nicht installiert oder der Gebrauch von TGS-Schlüssel deaktiviert ist (siehe Abschnitt *Konfigurationsmenü* im Bereich zur Software), um den Start des Trainings nur anhand der Tasten des Bedienfeldes zu ermöglichen.

In diesem Betriebsmodus sind folgende Funktionen aktiviert:
- Berechnung des Wertes des Herzfrequenz, falls diese ermittelt wird.
- Lesen der Zugriffscodes für das Konfigurationsmenü (siehe Abschnitt *Konfigurationsmenü* im Bereich zur Software).

Bei den Versionen 700 und 500 schalten Sie das Gerät aus, indem Sie den Schalter auf Position “**0**” (ausgeschaltet) stellen.

Wird das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt, so schalten Sie es am Schalter aus und ziehen am besten auch den Stecker aus der Wandsteckdose.



ACHTUNG

Der Schalter dient dem Ein- und Ausschalten des Gerätes, er isoliert es jedoch auch auf Position “0” (ausgeschaltet) nicht vollständig von der Netzspannung. Um das Gerät vollständig spannungslos zu setzen, muss der Stecker des Stromkabels gezogen werden.

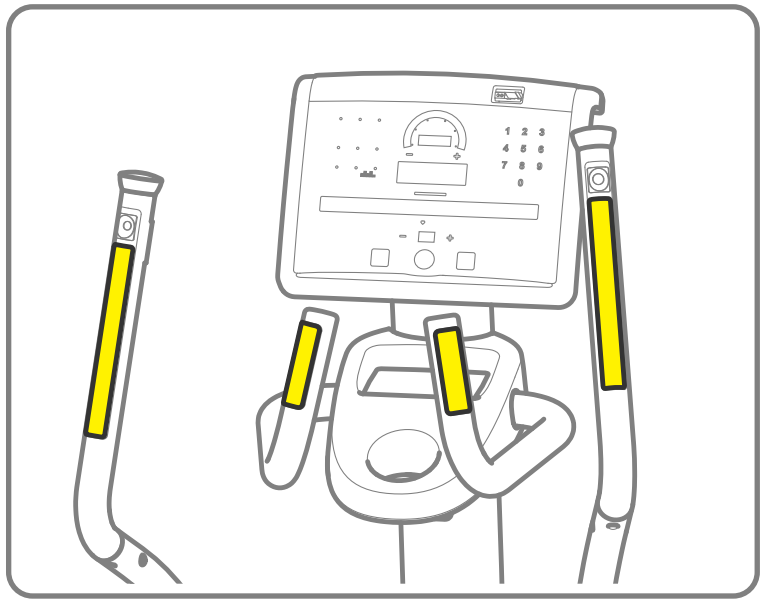
Bei den Versionen 700 SP und 500 SP schalten Sie das Gerät aus, indem Sie einfach mit der Bewegung aufhören.

Schalten Sie das Gerät erst am Ende des Trainings aus, wenn es sich in Stand-by befindet.

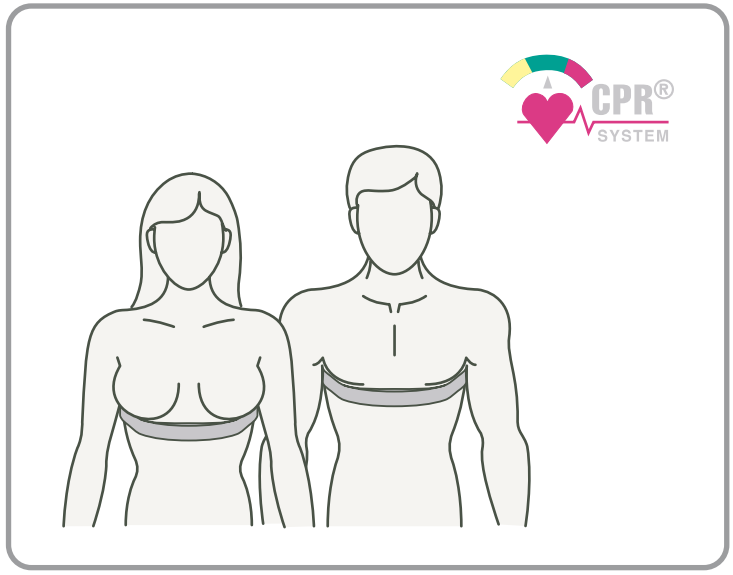
Feststellung der Herzfrequenz

Das Gerät ermöglicht die Kontrolle der Herzfrequenz auf zwei verschiedene Arten:

- Mit einer Vorrichtung auf den festen Griffen und den Hebeln (Handsensor), die durch das Umfassen der festen Griffe und der Hebel im Sensorbereich aktiviert wird (bei den Versionen 700 und 700 SP).



- Mit einem Brustgurt mit integriertem Herzfrequenzsender vom Typ Polar T31.

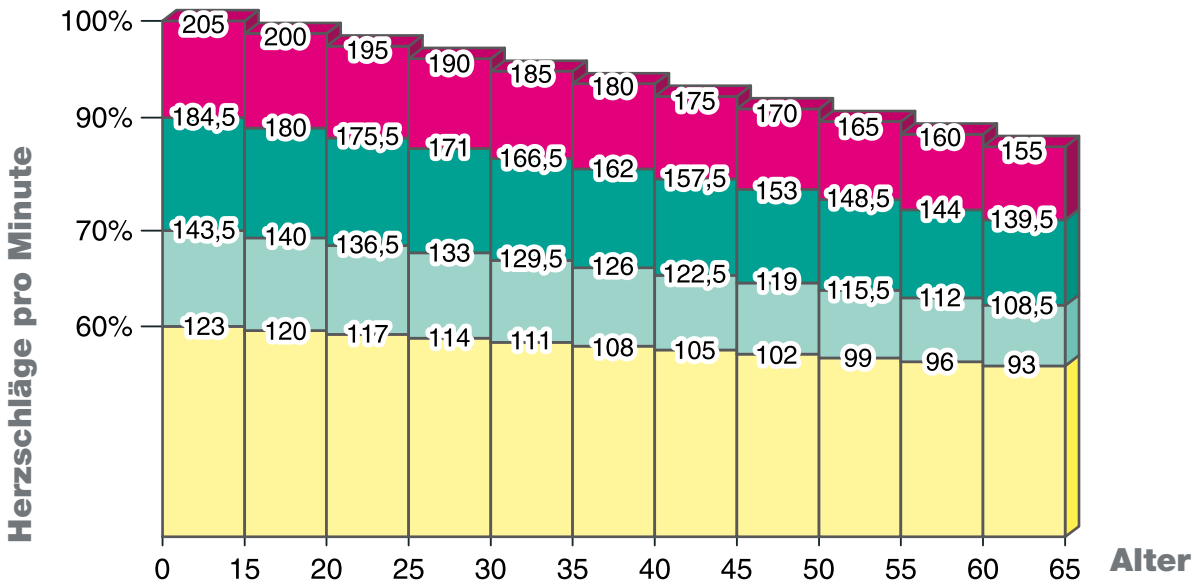


Im Empfangsbereich des Empfängers darf sich nicht mehr als ein Sender befinden. Der Empfänger könnte sonst mehrere Signale gleichzeitig empfangen und den Herzschlag dadurch falsch darstellen. Falls in der Umgebung mehrere Empfängergeräte zur Herzfrequenzmessung vorhanden sind, beträgt der empfohlene Mindestabstand zwischen diesen 80 cm.

Das Messen der Herzfrequenz führt in der Nähe von Funkstörquellen (TV, Handys usw.) zu nicht korrekten Ergebnissen.

Falls Sie Zweifel in Bezug auf die Korrektheit der Daten haben, wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst.

In der folgenden Tabelle sind die optimalen Prozentsätze im Verhältnis von Alter und gesetztem Trainingsziel aufgeführt. Die theoretische maximale Herzfrequenz (100%) basiert auf dem Alter und wird wie folgt berechnet: 220 - Alter.



Für Leistungssportler (mit ärztlichem Attestat) reservierter Trainingsbereich

Aerober Bereich mit überwiegend Herz-Kreislauf-Training (die Herzfrequenz bei Werten zwischen 70 % und 90 % halten)

Aerober Bereich mit überwiegend fettverbrennendem Training (die Herzfrequenz bei Werten zwischen 60 % und 70 % halten)

Bereich von geringem Interesse für das Training

Um das Schaubild zu lesen, suchen Sie auf der horizontalen Achse Ihr Alter und folgen Sie der vertikalen Achse so weit, bis Sie die entsprechenden Werte bei 60 %, 70 %, 90 % erreichen.

Die körperliche Aktivität mit einer Herzfrequenz **zwischen 60% und 70%** zeichnet sich vor allem durch den Verbrauch von Fetten für die Energiebereitstellung aus.

Bei körperlicher Aktivität mit einer Herzfrequenz **zwischen 70% und 90%** wird dagegen besonders das Herz-Kreislauf-System trainiert.

Bei einem Alter von z. B. **30 Jahren** sollte, wenn das Ziel die Fettverbrennung ist, während des Trainings eine Herzfrequenz zwischen 114 (60 %) und 133 (70 %) eingehalten werden. Soll dagegen das Herz-Atemsystem trainiert werden, sollte der Herzschlag zwischen 133 (70 %) und 171 (90%) liegen.

GEFAHR

Der Herzschlag darf während des Trainings 90% des Maximalwertes in keinem Fall übersteigen (es sei denn, der Benutzer ist ein Leistungssportler).

ACHTUNG

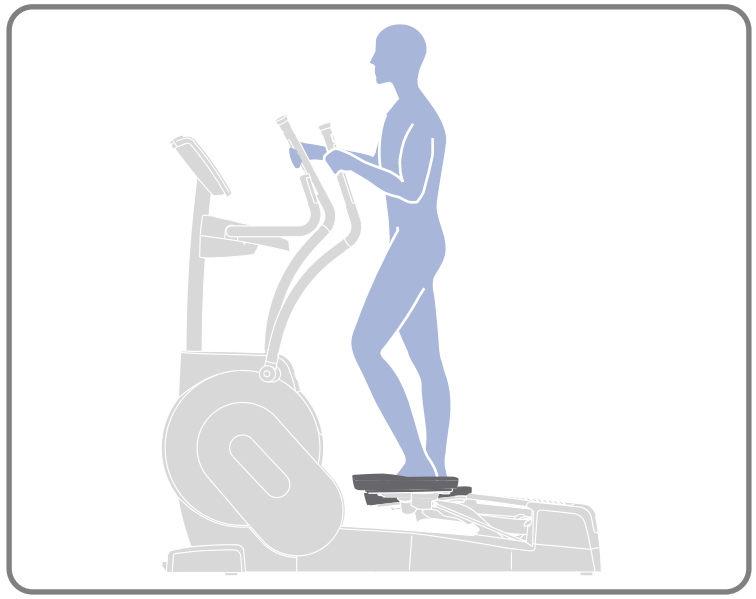
Der Herzfrequenzmesser dient, sowohl mit dem Brustgurt als auch mit dem Handsensor, ausschließlich der Anzeige des Herzschlags während des Trainings und in keinem Fall der Diagnose oder der Feststellung von Herzanomalien oder kardialen Dysfunktionen. Der auf dem Display angezeigte Herzfrequenzwert ist daher rein indikativ und darf nicht als sicherer Wert angesehen werden.

Zum Ablesen der prozentuellen Herzfrequenz auf dem Bedienfeld siehe Abschnitt *LEDs für die Herzfrequenz* im Bereich zur Software.

Ergonomische Trainingsposition

Steigen Sie von hinten auf das Gerät und stellen Sie je einen Fuß auf jedes Antriebspedal. Umfassen Sie mit einer Hand den festen Griff und stellen Sie mit der anderen auf dem Bedienfeld ein Programm ein.

Umfassen Sie zur Ausführung der Bewegung nur mit den Beinen die festen Griffe; erfassen Sie die Hebel, um die Bewegung auch mit den Armen auszuführen.



Die Pedale abwechselnd zuerst mit einem Fuß und dann mit dem anderen bis zum Anschlag hinunterdrücken. Um immer eine korrekte Haltung einzunehmen, folgen Sie den Bewegungen des Geräts

Behalten Sie einige Minuten eine niedrige Geschwindigkeit bei, bis Sie sich mit dem Gerät vertraut gemacht und Ihr Gleichgewicht gefunden haben. Es ist wichtig, sich an die Bewegung zu gewöhnen, ohne den Körper nach vorne zu neigen, um keine unnatürlichen Stellungen einzunehmen.

Sobald Sie sich sicher fühlen, können Sie den Schwierigkeitsgrad schrittweise erhöhen.

Kontrollieren Sie ständig Ihre Stellung: Kopf hoch, Schultern auf einer Linie mit dem Becken, Bauch eingezogen und Oberkörper aufgerichtet. Um die richtige Stellung beizubehalten, müssen die Beine und Füße parallel stehen und der Blick muss nach vorne gerichtet sein.

ACHTUNG

Denken Sie daran, dass Ablenkung aus der Umgebung zu Gleichgewichts- und Stabilitätsverlust führen kann.

Crossover ist ausschließlich für den Gebrauch geeignet, für den es entwickelt und hergestellt wurde, d. h. als Gerät für aerobische Übungen der unteren und oberen Gliedmaßen. Jeder bestimmungsfremde Gebrauch ist als falsch und somit gefährlich anzusehen.